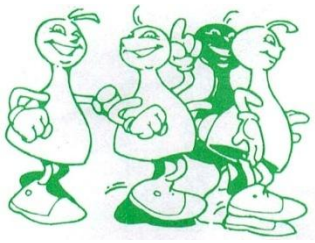
1000 Pattes



LE BULLETIN INFOS

décembre 2012

Albert LEMAITRE, Président, · Ghislaine LABERTRANDE, Vice-présidente, Jean-Pierre THIALLIER, Vice-président, en charge de la relation avec le C.E. de la SEPR, · Annick ESCARGUEIL, Trésorière, Alexandre SACHETTO, · CHASTEL, Secrétaire, · Bernard TOURTOIS, Lucien SERRE, Secrétaire adjoint.

1 – L'assemblée générale du 17 novembre 2012

Une AG sympathique ! Un bilan positif **! Une soirée réussie !**

Pas d'AG soporifique chez les Mille-pattes, ambiance garantie !

Deux marathons sinon rien pour les Mille-Pattes

L'assemblée générale s'est déroulé dans une bonne ambiance aux Mille-Pattes. C'est comme ça depuis la création du club, et la célèbre course des pères Noël entre le gymnase de la Gravière et la place de l'Horloge à Avignon, le dernier vendredi.

Ambiance propre à l'association, intérêt de plus en plus affirmé pour la course longue distance, les résultats sont là : le club a dépassé maintenant la centaine d'adhérents dont la plupart ne manquent pas les grandes épreuves locales comme le Défi 24 h non stop pour le Téléthon du Pontet, régionales comme le trail des Dentelles de Montmirail, nationales comme les 100 km de Millau ou internationales comme en septembre dernier le marathon de Berlin.

D'ailleurs, Yves Astier a rappelé que cette épreuve était considérée comme faisant partie des cinq marathons les plus rapides du monde (parcours plat entièrement goudronné). Au niveau des résultats, il a souligné que sur les 26 inscrits, aucun n'a abandonné.

Ensuite, il a été question de la réélection du bureau avec simplement Alexandre Sachetto et Bernard Tourtois comme nouveaux membres. Même l'augmentation de la cotisation, qui passe de 30 à 32 € a été acceptée sans la moindre récrimination. Plus encore : comme les Mille-Pattes ont décidé de participer le 7 avril au prochain marathon de Paris (chaque année, ils s'inscrivent à un marathon différent) et que ce marathon entraînera moins de frais de déplacement que ceux des autres capitales, une idée a été lancée : pourquoi ne pas s'inscrire dans la même année à un autre marathon ? Chose dite, chose faite : ce sera en principe le marathon du Médoc le 7 septembre en Gironde. Après le marathon de la bière, celui du bon vin ?

H.L.

Les participants (ici les femmes) au dernier marathon de Berlin ont été récompensés d'une bouteille de bière ! / PHOTO H.L.

Les marathoniens de Berlin

Hommes : Michel Combe, Michel Delazubertoriez, J.-Pierre Thiailer, Philippe Bigeon, José Aliano, Gilbert Aurand, Bernard Tourtois, Stéphan Carrera, Bernard Bouleuc, Marc Chevillard, Julien Marchioro, Lucien Serre, Claude Murard, Albert Lemaître, Serge Pibarot, Robert Bral.

Femmes : Catherine Boscher, Annick Mathieu, Isabelle Borie, Nathalie Guillet, Annick Escargueil, Josette Bressy, Florence Delannoy, Brigitte Chastel, Hélène Mataix, Laure Briand.

Mille-Pattes, ☎ 04 88 61 06 12 ou 06 70 50 92 04 ; internet : http://1000pattesdupontet.free.fr ; blog : http://1000pattes.sportblog.fr

L'article paru dans la presse reflète bien la bonne ambiance qui règne dans le club ! Il n'y a presque plus rien à dire… !
Ah si… 1er marathon pour Laure et pour Julien ! Et encore bravo à tous !

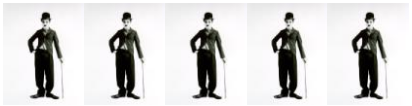
BRAVO aux participants de la SCENE OUVERTE, lors de la soirée : Nous savions que nous pouvions compter sur la créativité 1000 pattesque ! Mais, alors là, ce fut même bien au-delà de nos espérances !

CARREMENT E-PAT-TANT !

Elles nous ont bien bluffé nos **3 inconnues**! Bravo, pour leur « clinquante » prestation ! Excellent moment !

Bravo aux Charlie **Chaplines** en baskets qui ont fait leur marathon! …Heu, des mois de préparation !

Les avez-vous reconnus ?



- **Les Speedy-charlots**
- **Les Charl'rigolos**
- **Les Charlots gerbeurs**
- **Les Handi-Charlots**
- **Les Cool Charlots**

Bravo aux intrépides **soldats du feu** obligés de venir éteindre l'incendie et ranimer quelques fans au passage ! Ils ont fait le déplacement avec leur engin fabrication maison svp!

Bravo pour les autres initiatives toutes aussi surprenantes et appréciées…comme le gâteau d'anniversaire géant pour Isa, Mille-pattes Song, etc.…

Merci à tous pour votre investissement dans les animations pour l'amusement de tous.

Les filles sont souvent à l'honneur ! Particulièrement photogéniques, douées dans beaucoup de domaines, volontaires, inventives, etc.… Mais, hormis quelques cas désespérément isolés, où sont passés les gars ?
Nous lançons un appel à la population masculine pour les animations des prochaines soirées… ! Il est très urgent d'y remédier. Seront-ils capable de relever le défi ?

A bon entendeur !

2 – Le nouveau bureau et les orientations 2013

Le renouvellement du bureau : 2 nouveaux membres pour remplacer Didier! Il n'en fallait pas moins !
Faisant suite au départ de Didier (snif !!!), nous avons eu le plaisir d'accueillir Alexandre, déjà 2 fois cent bornes au compteur et Bernard, sportif expérimenté. Nous sommes ravis d'intégrer ces 2 valeureuses paires de pattes … ce qui porte le staff à 8 membres : **5 gars** et **3 filles,** bien qu'en nombre inférieur bien décidées à représenter la gent féminine du club !

Lors de notre première et longue…zzzz… longue réunion, Albert a été reconduit à la présidence. Garant de la cohésion de l'équipe, il manage tout ça d'une main de maître (Ah, elle était facile !). Chacun trouve naturellement ses marques dans l'échange et l'entente cordiale pour votre plus grande satisfaction.

Nous sommes fiers et heureux d'être parvenu à maintenir et à cultiver, grâce à chacun d'entre vous, les valeurs de camaraderie et d'amitié qui sont le fer de lance de notre association depuis son origine. Merci de votre confiance.

L'année 2013 devrait donc être l'année Marathons… avec 2 séjours marathons au programme. Nous avons entériné le budget prévisionnel présenté à l'AG dans ce sens.

Le budget attendu du **marathon de Paris**, moins élevé qu'un déplacement marathon habituel nous permet d'organiser (enfin !!!!) le **mythique marathon du Médoc** (sous réserve de l'obtention des dossards).

Mais, comme il n'y a pas que des marathoniens dans notre club, nous avons également prévu une programmation pour d'autres compétitions accessibles au plus grand nombre.

Le traditionnel weekend camping*** sera organisé cette année pour la course de Vacqueyras (07/07/13).

Un autre weekend est à l'étude pour le trail de Porquerolles (05/10/13).

Les inscriptions « coups de cœur » avec participation de l'association sur les tarifs des dossards seront renouvelées.

Il y aura, en plus, une programmation de courses avec inscriptions groupées. Cela permettra de pouvoir se retrouver plus nombreux sur des compétitions et covoiturer comme bon vous semble en consultant la liste des inscrits sur le site….

Nous espérons remporter de nombreux challenges du nombre… et ramener quelques cartons de bonnes bouteilles à déguster pour les soirées repas !

Nous restons toujours à l'écoute de vos suggestions. N'hésitez pas à nous en faire part !

La garde robe des mille-pattes étant maintenant bien garnie avec T-shirt manches courtes, longues, débardeur, gilet… il serait sympa de les porter lors des courses pour représenter l'association. De plus, cela facilite le repérage pour les supporters… et les photographes !

3 – Le téléthon 2013 vendredi 7 et samedi 8 décembre 2012

C'est l'occasion pour tous de faire du sport… autrement, utilement, solidairement !
1000 pattes pour 1000 km !
1000 pattes un jour, 1000 pattes toujours, nous courons la nuit et nous courons le jour !
Eh ben oui, tiens, c'est le moment de montrer vos tenues et d'additionner les ++++++km!

OSER POUR VAINCRE » : c'est le slogan du TELETHON 2012

Oser s'inscrire, y aller, prendre le départ, s'accrocher, accélérer pour grignoter une place, une minute, se mettre minable pour un kilo de plus, aller jusqu'au bout, oser, oser, oser. C'est une démarche que chaque coureur connait particulièrement bien.
Des menaces planent sur le TELETHON, c'est peut-être la dernière année que nous le connaîtrons sous cette forme. Pas impossible que les jaloux, les envieux parviennent à détruire cette belle machine. Il est tellement plus facile de démolir que de construire !
Aussi OSEZ, venez apporter votre pierre à l'édifice de la recherche génétique, venez participer aux multiples activités qui vous seront proposées au Pontet. Osez prendre le départ de l'une des plus difficiles d'entre elles : le DEFI 24 HEURES de COURSE non-stop. Quel que soit votre niveau vous y serez bienvenu et en bonne compagnie. Hommes ou femmes, cette année encore d'authentiques grands spécialistes seront présents et vous accompagneront.
A eux les records, à nous tous le plaisir de participer et de marcher ou courir un moment – plus ou moins long – à leurs côtés.

ENSEMBLE, OSONS POUR VAINCRE

Mail de Philippe pour les inscriptions au relais : Philippe

Il faut venir renforcer les équipes ! Si vous ne pouvez pas vous intégrer dans le planning, ce n'est pas grave, prenez un dossard individuel au nom des 1000 pattes pour cumuler des km ! La participation est de 5 € (minimum…) par dossard.

Votre participation sera reversée à l'AFP

Pour l'instant 750 km sont assurés.

Voir aussi sur le blog : http://1000pattes.sportblog.fr/

4 – L'entraînement des pères noël le vendredi 21 décembre 2012

Oh oh oh Les revoilà ! Rdv au gymnase de la gravière à 18h30 en tenue de noël.

Apéritif ensuite prévu à la salle du volley jouxtant le gymnase.

Rennes, Caribous, traîneaux, mères noël…à ressortir impérativement du placard !

5 – La soirée du gâteau des rois : le samedi 26 janvier 2013

Retenez bien la date pour le repas soirée du samedi 26 janvier 2013 à la salle des fêtes à partir de 19h ! Préparez-vous, ça va décoiffer !

Osez la métamorphose **venez vous amuser …et nous bluffer !**

Toutes tenues surprenantes, étranges, détonantes, seront très appréciées… Des surprises à la clé pour celles et ceux qui joueront le jeu!

En plus, c'est l'occasion de tester les suggestions de tenues de groupe pour le marathon du médoc.
Voir plus bas… à propos du marathon du Médoc…
Contactez le bureau…

6 – Le séjour marathon

INSCRIPTIONS CLOSES

LE SEJOUR Marathon du Vendredi 05/04/13 au mardi 09/04/13 pour les derniers départs.

L'inscription du séjour est close. Nous vous tiendrons informé du détail concernant le déplacement et l'hébergement prochainement.

L'inscription des dossards : ça c'est ok ! 25 dossards à 65 € (Ouf, une bonne chose de faite !). Pour mémoire, les inscrits ont déjà réglé leur dossard.

Le séjour :

Les tarifs définitifs du séjour (hors dossard) ne seront connus qu'après la réservation du transport. Nous espérons obtenir les meilleurs prix pour le train et faire évoluer les coûts à la baisse… *Pour cela, une équipe d'agents très spéciaux est missionnée pour surveiller les ouvertures de billetteries et les tarifs au jour le jour !*

Nous pensons être en mesure de communiquer ces informations vers le 10 janvier 2013.

Rappel du tarif proposé initialement, à titre indicatif :

- Formule Weekend 2 nuits du vendredi au dimanche : 205 €
- Séjour 4 nuits du vendredi au mardi : 270 €

Un paiement échelonné sera proposé à fin janvier, fin février et fin mars.

7 – Le séjour marathon du Médoc le samedi 07 septembre 2013

…Le plus long marathon du monde !!!

Comme nous l'avions annoncé, nous avons décidé de participer au mythique marathon du Médoc, bien sûr ***sous réserve de l'obtention des dossards !*** Nous sommes plutôt optimistes, mais il faut s'y prendre dès l'ouverture des inscriptions qui aura lieu début février. Nous devons donc connaître le nombre de participants intéressés pour les dossards, l'hébergement et surtout le transport. C'est pourquoi, la préinscription est déjà en ligne !

Nous vous proposons un séjour de 4 jours 3 nuits : **Départ le vendredi 7 Septembre, retour le lundi 9 Septembre 2013. Le marathon a lieu le samedi.**

Le séjour :
Le séjour comprend le transport en bus et l'hébergement en pension complète du vendredi soir au lundi midi (60 places réservées).
Hébergement en chambres doubles au centre de vacances Odalys à Hourtin à 16km de Pauillac.
(Et toutes les surprises, en préparation ...).

Les tarifs :
- séjour (hors dossard) : **Adhérent : 200 €** - **Non adhérent : 250 €**
- dossard : Prévoir **100 €** (*nous n'avons pas le tarif exact à ce jour...*)
Attention !! Ces tarifs s'entendent : Bus complet
(Il y a moins de place dans un bus que dans un train)

La participation de l'association pourrait faire évoluer les tarifs plutôt à la baisse

Ce qu'il faut savoir absolument !...

…A propos du marathon du Médoc !...

Pauillac, c'est loin, à plus de 600 km du Pontet, compter 1 journée de trajet aller et idem pour le retour (Eh oui! Le Médoc, ça se mérite).

Le marathon se court dé-gui-sé : (ça, on devrait savoir faire !)

Le thème **2013** est **la science fiction** : **Proposez-nous des déguisements de groupe sur le thème de la Science Fiction en vous inscrivant en ligne…**

(Que nous garderons secret…)

Venez battre vos records de lenteur !

Vous avez bien cogité ? ALORS, A VOS CLAVIERS !

Préinscription en ligne jusqu'au : 26/01/2013

8 – Le programme de la saison 2013

: Inscription groupée + participation de l'association sur le tarif du dossard

: Inscription groupée consultable sur le site

Nous vous en ferons part au fur et à mesure. Mais, vous pouvez d'ores et déjà noter dans vos tablettes :

13/01/13 : **4ème Ocre et Limons à Mormoiron** : Course pédestre nature -> Distances 12,2 – 21,5 km - Dénivelés 600 m - Horaire de départ 09h30

03/02/13 : **Courir pour un rameau d'Olivier à Nyons** (annulée l'année dernière pour cause de neige…) 15 km

03/03/13 : **Semi-marathon des Pyramides à la grande Motte** en **préparation du marathon de Paris** – 10km et 21km

10/03/13 : **La foulée du Chasselas au Thor** – 10km, 5km et 2km

07/04/13 : Séjour Marathon de PARIS

05/05/13 : **La course des Garriguettes à Sarrians** – route et chemins 13km

26/05/13 : **La virade dans les vignes à Bédarrides** - course sur route 12,5 km

12/05/13 : **Le tour des collines à Vedène -** 13 km

15/06/13 (samedi à 17h) : **Le trail de la cerise à Bonnieux** 17.3km. Une occasion de dépoussiérer les tentes ! Camping possible.

07/07/13 : **weekend camping pour la course de Vacqueyras** – camping facultatif mais fortement conseillé pour être en forme et les premiers au départ de la course !

07/09/13 : SEJOUR MARATHON du Médoc

05/10/13 : sortie **WEEKEND pour le trail de Porquerolles -** Deux parcours au programme, 10 et 30 km. Un paysage fabuleux des senteurs inoubliables, mais l'effort primera. Venez nombreux découvrir joyau naturel, entre ciel et mer.

13/10/13 : **La ronde des Berlingots à Carpentras** – 16.5 km sur chemins, sentiers, sable

... A suivre…

9 – LES INSCRIPTIONS EN LIGNE / MODE D'EMPLOI …

Les inscriptions en ligne sur le site : facile, rapide, c'est génial quoi !
Cependant, n'oubliez pas de remettre :

⇨ ***1 - votre règlement* à un membre du bureau**
au plus tard dans la semaine qui précède la manifestation !

⇨ ***2 - votre certificat médical à l'organisation de la course***
Contre remise de votre dossard

Inscription à une manifestation proposée par le club :
En cas d'empêchement de votre part, si vous ne pouvez pas être remplacé par un autre adhérent, la participation du club restera à votre charge.
Les désistements pénalisent l'ensemble des adhérents. Soyez sympa !

10 – La campagne des adhésions 2013

Vous pouvez remettre les bulletins pré remplis qui étaient disponibles à L'AG à Ghislaine ou à un membre du bureau. Ghis centralise et valide les adhésions à condition que le bulletin d'adhésion soit accompagné :

- 1/ du règlement de 32 € par adhérent (10 € par adhérent enfant de – de 15 ans). Les chèques ne seront remis en banque qu'au mois de janvier 2013.
- 2/ du certificatif médical de non contre-indication à la course à pieds en compétition de moins d'un an pour les coureurs. (Certificat à renouveler à échéance).

Rappel : Pour bénéficier des participations et du tarif adhérent, il faut être à jour de sa cotisation.

Si vous n'avez pas récupéré votre bulletin d'adhésion pré rempli, pas de panique ! il y a des chances qu'il arrive tout seul jusqu'à vous !
Pour les nouveaux adhérents, bulletin à télécharger sur le site.

DIVERSES

- **Remerciement à tous les sponsors :**

  - ✓ C'est un grand succès pour LES GILETS sponsorisés par la MATMUT. Merci à Jean-Paul !

  - ✓ Merci également au Crédit mutuel pour son soutien.

- **Et toujours…Le calendrier de toutes les courses** possibles en ligne

N'oubliez pas de communiquer vos résultats, photos… pour le blog et vos bons plans !

En attendant, n'oubliez pas :

- **de consulter régulièrement le blog :** http://1000pattes.sport.fr/
- **et le site internet :** http://1000pattesdupontet.free.fr/
-

Vos avis et suggestions nous intéressent : Vous pouvez les envoyer à l'adresse mail des 1000 pattes : 1000pattesdupontet@free.fr